



Die Faszientherapie^(MDB): Eine Behandlung, die Körper und Geist miteinander versöhnt

Der Entstehungsprozess einer Methodologie

In diesem Artikel soll die Welt der Faszien vorgestellt werden und dabei ein besonderes Augenmerk auf eine französische Methode gelegt werden, die in den 1980er Jahren entstand und derzeit sowohl in der Wissenschaft als auch in akademischen Kreisen nicht nur in Frankreich sondern auch international immer mehr Anerkennung findet. Diese Methode wird seit 18 Jahren in Deutschland unterrichtet und findet immer größeren Anklang bei Therapeuten, die nach

einem Weg suchen, ihre Praxis um eine psychosomatische und pädagogische Dimension zu bereichern.

Die verkannten Faszien

Lange Zeit waren die Faszien das Stiefkind der biomedizinischen Wissenschaften. Nur wenige Forscher, so Danis Bois in Frankreich, hatten bereits im letzten Jahrhundert die bemerkenswerten Eigenschaften dieses Gewebes erkannt. Die Faszien schienen für zahlreiche Störungen im Gewebe, in den Organen und Gelenken ursächlich zu sein und begannen in den Blickpunkt von manuellen und gestischen Behandlungen zu geraten.

Seit dem Jahr 2000 häufen sich Publikationen über die Faszien, die zum Teil so weit gehen, dass sie dieses Gewebe als ein neues Paradigma darstellen, wodurch sich die Sicht auf manche Pathologien und ihre Behandlungsweise verändern könnte.

Die letzten Forschungen haben ergeben, dass die Faszien vermutlich ein „wahrhaftiges Organ“ darstellen, deren Besonderheit darin liegt, dass sie im gesamten Körper vorhanden sind und ein kontinuier-

liches, stützendes Netz von Kopf bis Fuß und von der Tiefe zur Oberfläche bilden. Inzwischen weiß man, dass „die Faszien das weiche Gewebe sind, das im menschlichen Körper das allgegenwärtige Bindegewebe bildet. Sie bilden eine durchgängige, dreidimensionale Matrix, die dem gesamten Organismus eine strukturelle Stütze bietet. Die Faszien durchdringen und umhüllen sämtliche Organe, Muskeln, Knochen und Nervenfasern. Sie bilden eine einzigartige Umgebung, die das gute Funktionieren der Systeme in unserem Organismus gewährleistet.“[1]

Diese Definition erweitert das Verständnis der Faszien um zahlreiche bindegewebige Strukturen, welche den gleichen Ursprung (Mesoderm), die gleiche Zusammensetzung (Fasern, Zellen, Grundsubstanz) aufweisen und die gleichen Funktionen ausfüllen. Sie hebt auch die manchmal willkürlich aufgestellten Trennungen zwischen den Gelenkkapseln, den Bändern, Sehnen, Muskeln und Knochen auf.

Die Faszientherapie^(MDB)

Es gibt zahlreiche manuelle bzw. gestische Therapien, die spezifisch auf die Faszien einwirken (myofascial release,



Sylvie Rosenberg
Seit 30 Jahren ist Sylvie Rosenberg, eine Französin, enge Mitarbeiterin von Danis Bois. Zunächst Physiotherapeutin, erlernte sie an

der Seite von Danis Bois die Kompetenzen als Faszientherapeutin^(MDB), Somato-Psycho-pädagogin und Psychopädagogin. Ihren Master in Perzeptive Pädagogik hatte zum Thema die Gesprächsführung in der Methode Danis Bois.

Sie unterrichtet die Faszientherapie^(MDB) seit 1995, in Deutschland seit 2000.

Mit ihrer Kollegin, Karin Klepsch, Übersetzerin dieses Artikels und Dolmetscherin der Workshops, ist sie Geschäftsführerin der AEMF – Akademie für die Entwicklung menschlicher Fähigkeiten, das Bildungsinstitut für Ausbildung und Fortbildung in der Methode Danis Bois.

fascial fitness, Rolfing, Osteopathie, Methode Cyriax, usw.). Manche sind eher mechanisch, andere eher psychokörperlich ausgerichtet. Alle leisten sie ihren Beitrag bei der Behandlung und der Rehabilitation von Bewegungsstörungen und bei der Behandlung von akuten bzw. chronischen Pathologien des Bewegungsapparates.

Die Faszientherapie^(MDB) gliedert sich in die Reihe der ganzheitlichen und nicht manipulativen Therapien ein. Sie benutzt spezifische manuelle und gestische Techniken, um sich der Welt der Faszien anzunähern. Sie wirkt auf die Verkrampfungen, Verklebungen, Verspannungen und Unbeweglichkeiten der unterschiedlichen faszi-
alen Schichten.

Hierfür wird ein „psychotonischer Stützpunkt“ gesetzt, welcher die Selbstregulation der Person und ihre Wahrnehmungsfähigkeiten dynamisiert. Unter der Einwirkung dieses von einem geübten Therapeuten gesetzten Stützpunktes finden im Gewebe angesammelte Traumata, welche sich in den Falten der Materie in Form von verfilzten Knoten verstecken, zurück zu mehr Beweglichkeit, Wärme und Verformbarkeit. Die somato-psychische Regeneration der Person wird dadurch gefördert.

Geschichte der Faszientherapie^(MDB)

Danis Bois, ein in den 1980er Jahren in Frankreich anerkannter Osteopath, hatte eine Ausbildung in funktioneller Osteopathie genossen, welche lange bevor die Wissenschaft die erstaunlichen Eigenschaften dieses Gewebes bestätigte, ein Gewebe namens Faszien in den Mittelpunkt ihres Interesses gerückt hatte. Bois war sofort fasziniert von dieser Welt der Faszien, von der der Begründer der Osteopathie, A. T. Still, gesagt hatte, dass es mehr als ein Leben brauchen würde, um ihre Bedeutung zu erfassen. Danis Bois, der sich als geborener Forscher entpuppte, hatte sich der Herausforderung gestellt, mehr über dieses Gewebe zu erfahren und seine Geheimnisse zu lüften.



Danis Bois

So geschah es, dass er eines Tages eine Bewegung in den Faszien spürte, die sich sehr anders anfühlte als die Bewegung, der er bislang im Körper seiner Patienten nachging. Diese besondere Bewegung nannte er ganz einfach „innere Bewegung“. Sie schien ihm langsamer zu sein (zweimal hin und zurück pro Minute) und sich tief im Gewebe zu vollziehen. Zudem erkannte er allmählich, dass ihn die Langsamkeit dieser Bewegung dazu führte, viel mehr Nuancen in der Dynamik des Gewebes wahrzunehmen. Sie ermöglichte es ihm, leichter dem Autoregulationsprozess seiner Patienten beizuwohnen, wenn er einen Stützpunkt setzte und somit die Faszien in ihrer Bewegtheit anhielt.

In seinen Werken finden sich hin und wieder Stellen, die von dieser Zeit der Entdeckung zeugen. So zum Beispiel in *La vie entre les mains*: „*Das Gewebe rollt sich ein und auf wie es ihm beliebt. [...] Die Hand lenkt die Bewegung nicht. [...] Sie begnügt sich damit, die Reise der Faszien peinlich genau zu begleiten.*“ [2] Danis Bois entfernte sich immer mehr von der Osteopathie, um sich ganz dieser inneren Bewegung zu widmen, die ihn dazu führte, immer spannendere Entdeckungen zu machen. So beobachtete und beschrieb er eine „sensorische Biomechanik“, die den Gesetzen, die ihm bislang so vertraut waren, nicht entsprach.

Die Sensorische Gymnastik

Diese Biomechanik stellte erstaunliche Verbindungen her zwischen der Organisation der inneren Bewegung im Körper und der sichtbaren Bewegung, die ein Mensch ausführt. Dies führte ihn dazu, eine spezifische Gestik zu entwickeln, die er die „Sensorische Gymnastik“ nannte. Diese langsame, mit der Welt der Faszien in Verbindung stehende Gestik sollte zunächst dem Therapeuten helfen, sein eigenes Körperinnere und somit auch den Körper seiner Patienten besser wahrzunehmen. Diese Herangehensweise fiel auf sehr fruchtbaren Boden: Die Faszientherapeuten waren ganz begeistert, ein Werkzeug zur Verfügung zu haben, mit dem ihre Hand nicht nur wirksam, sondern auch wahrnehmend wurde.

Später stellte sich heraus, dass die Sensorische Gymnastik auch von großem Nutzen war, wenn es darum ging, dem

Patienten zu helfen, in seinem Körper die Wirkungen der manuellen Behandlung wahrzunehmen. Schließlich konnten die Übungen dem Patienten beigebracht werden, so dass er die Sensorische Gymnastik auch allein anwenden und somit sich selbst helfen konnte.

Die akademische Periode

Physiotherapeuten, Ärzte und Osteopathen suchten Danis Bois auf, um von ihm zu lernen, doch das war ihm noch nicht genug; er war ein unermüdlicher Forscher und fühlte die Notwendigkeit, eine neue Antwort auf ein neu aufkommendes Problem zu suchen. Zahlreiche Patienten profitierten von seinen Behandlungsmethoden, weil sie nun weniger körperliche Schmerzen empfanden und von einer Veränderung in ihrer Beziehung zu sich selbst und zu ihrer Umgebung berichteten. Manchmal durchlebten die Patienten Phasen, in denen sie sich vermehrt Fragen stellten, bzw. sogar Verbindungen schafften zwischen ihrem Leben und der neuen Art, wie sie sich in ihrem Körper erlebten.

Danis Bois war zwar ein Experte in Sachen Körper in all seinen Zuständen, unsichtbaren Ressourcen, Störungen und Neuordnungsmöglichkeiten, aber er selbst hielt seine Fähigkeit als unzulänglich ausgebildet, um eine Person in ihrer gesamten somato-psychischen Einheit therapeutisch zu begleiten. So schlug er im Alter von 49 Jahren den akademischen Weg ein und promovierte 2007 zum Doktor der Erziehungswissenschaften. Später erlangte er die Habilitation und gründete das CERAP [3] (Zentrum für angewandte Studien und Forschung), in dem die Faszientherapie^(MDB) weiter erforscht wird.

Die biographische Dimension des Körpers erschien Danis Bois immer deutlicher und bestätigte ihn in seiner Intuition, die er bereits in den 1980er Jahren wie folgt ausdrückte: „*Die Faszie ist wahrhaftig das psychische Skelett des Individuums. Jeglicher physische und emotionale Stress, dem der Mensch ausgesetzt ist, prägt sich in diese Struktur ein. Im Körper macht sich dies durch nachhaltige Verkrampfungen der Faszien bemerkbar. Diese Bereiche entwickeln dann eine mehr oder weniger starke Dichte und beeinträchtigen dadurch die Bewegtheit und Beweglichkeit der Faszien.*“ [4]

Die Gesprächsführung

Aus diesem Forschungsprozess entstand die Methodologie einer Gesprächsführung, die der Person in angemessener Weise hilft, was sie körperlich erlebt hat in Worte zu fassen und daraus Einsichten und Erkenntnisse für ihr Leben zu gewinnen. Danis Bois betrachtet die manuelle Behandlung wie eine Art non-verbales Gespräch, in dem jeder „psychotonische Stützpunkt“ regelrecht eine Pause darstellt, in der man aufhört, der Bewegung der Faszie zu folgen – ein bisschen so als würde man der Person eine Frage stellen. Die Antwort auf die manuelle Frage des Therapeuten erfolgt in Gestalt einer selbstinduzierten Reorganisation der Faszien. Diese Antwort bekommt die Person nicht immer so ganz bewusst mit, oder aber sie hat Mühe sie in Worte zu fassen. Daher ist es wichtig, dieses Gespräch auf der verbalen Ebene weiterzuführen und es dezidiert auszurichten auf das, was die Person während der Behandlung erlebt hat.

Zum Abschluss dieses Versuchs, eine so umfassende, aus zahlreichen Zweigen und Facetten bestehende Methode zu beschreiben, möchte ich die Faszientherapie^(MDB) in drei Aspekte zusammenfassen:

Sie bietet:

1) eine Dimension der Linderung:

Sie richtet sich an Patienten, die hauptsächlich wegen physischer Symptome kommen. Der Therapeut „behandelt“ die Person, die zu ihm kommt. Das ist natürlich die grundlegende Handlung, die der Therapeut ausführt. Wenn sich dann die Person in ihrem Körper wohler fühlt, kommt es vor, dass sie sich eine andere Art der Begleitung wünscht.

2) eine Dimension der Beziehung:

Durch ein verbessertes Selbstgewahrsein entwickelt der Therapeut auch ein besseres Gewahrsein seines Patienten. Er ist nun in der Lage, sowohl in der manuellen Behandlung als auch im Gespräch danach eine Beziehung des Respekts und des Vertrauens herzustellen. Dies begünstigt das Entstehen von Einsichten und Erkenntnissen.

3) eine Dimension der Begleitung

Der Faszientherapeut^(MDB) hat eine Pädagogik erlernt, mit der er der Person beibringen kann, sich um sich selbst zu kümmern. So bringt er ihr gestische Bewegungen bei, die sie alleine üben kann,



Sylvie Rosenberg beim Behandeln mit der Faszientherapie (MDB).

um die Wirkungen der Behandlung noch zu steigern und damit im therapeutischen Prozess einen aktiven Beitrag zu leisten.

In diesen drei Dimensionen wird deutlich, dass hier zwei Kompetenzbereiche zusammenkommen und benötigt werden: zum einen ein Know-how mit hoher Technizität und zum anderen eine ganz bestimmte menschliche Haltung dem Patienten gegenüber. Diese Kompetenzen aus beiden Bereichen erlangt der Therapeut im Laufe der Ausbildung.

Literatur:

- 1] Schleip/Jäger/Klingler – *What is fascia? A review of different nomenclatures. Journal of Bodywork and Movement Therapies*, p. 496–502, 2012
- 2] Danis Bois, *La vie entre les mains*, 1989, S. 85 – Siehe auch Prof. Dr. Danis Bois, *Réciprocités* Nr. 2, Mai 2008, S. 9, und https://www.aemf.info/user-files/pdf/faszientherapie_pp.pdf
- 3] Siehe <http://www.cerap.org/>
- 4] Danis Bois, *La vie entre les mains*, 1989, S. 85 – Siehe auch Prof. Dr. Danis Bois, *Réciprocités* Nr. 2, Mai 2008, S. 11, und https://www.aemf.info/user-files/pdf/faszientherapie_pp.pdf

Veranstaltungen über Faszientherapie^(MDB)

Nächstes Informationswochenende für die Ausbildung in Faszientherapie^(MDB) am 15./16. Dezember 2018 (Zusammenhängendes Wochenende – durchgehende Anwesenheit erwünscht.)

Beginn der nächsten Ausbildung in Faszientherapie^(MDB) am 1. März 2019.

Für weitere Informationen siehe: www.aemf.info

Sylvie Rosenberg
Übersetzung Karin Klepsch
AEMF
Akademie für die Entwicklung Menschlicher
Fähigkeiten
Schwäbische Str. 4
10781 Berlin
kontakt@aemf.info